

**ГООУ "Черноотрожская СОШ" 10-дневное меню для учащихся 7-11 лет (ОВЗ) сезонное (с 03.03.2025 по 30.05.2025)**



Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Пятница 21.03.2025</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.7</b>	<b>11.6</b>	<b>67.3</b>	<b>448.7</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0.6</b>	<b>0</b>	<b>33</b>	<b>134.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>750</b>	<b>19.3</b>	<b>11.6</b>	<b>100.3</b>	<b>583.1</b>

**Средние показатели за период**

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	550	18.7	11.6	67.3	448.7
Второй завтрак	200	0.6	0	33	134.4
Среднее значение за период	750	19.3	11.6	100.3	583.1